MI PSICÓLOGA ME DIJO

110 sesiones para elegirte sin culpas
y dejar de aguantar tanta M***d@

YULIBETH R. G

KATHERINE HOYER

MI PSICÓLOGA ME DIJO

Katherine Hoyer - Yulibeth R.G, 2025

Edición de texto
Katherine Hoyer

Diagramación
Katherine Hoyer

Ilustraciones
Katrina Vallés

Diseñador
Katherine Hoyer

Diseño de ortografía
Yulibeth R.G.
Katherine Hoyer
Kasandra Torres

ISBN: 9798289668523

La presentación y disposición en conjunto de "MI PSICOLOGA ME DIJO", son propiedad del editor. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método electrónico o mecánico, sin consentimiento por escrito del editor.

Para quien se hartó de tener que poder con todo. Para ti, que solo necesitas bajarte del mundo un rato, o que, al menos por una vez, dejen de romperte cuando lo único que haces es darlo todo.

PRÓLOGO

Pasamos años creyendo que todo lo malo que no pasaba era culpa de los demás. Que Dios se había olvidado de nosotras. Que la vida era injusta y que simplemente teníamos mala suerte. Que éramos las buenas que siempre salían perdiendo. Nos quedamos donde dolía, rodeadas de personas que no nos hacían bien, viviendo en automático, sobreviviendo a días que no nos hacían sentir vivas. Nos callamos por miedo, sonreímos por costumbre, fingimos estar bien para no molestar. Y mientras tanto, seguíamos culpando al mundo. A los demás. A la vida. A todo, menos a nosotras. Hasta que un día, una psicóloga nos dijo lo que nadie se había atrevido: «**Tú no tienes la vida que tienes por mala suerte. La tienes por tus decisiones**». Y por fin lo entendimos. Entendimos que no éramos las víctimas. Que muchas veces fuimos nosotras las que elegimos quedarnos. Las que justificamos lo injustificable. Las que nos traicionamos a nosotras mismas con tal de no perder a nadie más. Nos costó años entender lo que estás a punto de leer en estas páginas. Años de terapia, de tropiezos, de lágrimas, de negación. Pero tu tienes algo que nosotras no tuvimos en ese momento: esta guía. Una voz que te hable sin filtro y sin adornos. Una invitación directa a hacerte cargo de tu vida. Este libro no es para que te sientas la víctima. No es para que digas "pobrecita yo", ni para seguir alimentando ese discurso donde todos son los malos y tú la mártir. Si eso es lo que eliges entender, queremos decirte algo con total honestidad: **no entendiste nada**. Porque este libro no es para echar culpas. Es para asumirlas. Es para incomodarte. Para que te mires sin filtros, sin excusas, sin mentiras. No escribimos esto para gustarte. No queremos que nos aplaudas ni que nos des las gracias. Lo escribimos porque alguien tiene que

decirlo: **la vida que estás aguantando no va a cambiar sola**. No va a mejorar mientras sigas justificando lo que te hace daño. No va a sanar si sigues esperando que el cambio venga de afuera. La mierda que sigues aguantando no es tu destino. Es tu elección. Cada vez que decides quedarte donde no eres feliz. Cada vez que eliges callar por no incomodar. Cada vez que prefieres caerle bien al mundo antes que salvarte a ti misma. Lo que hagas con lo que encuentres aquí, ya no depende de nadie más. Depende de ti.

SESIÓN **#1**

NECESITAS ESTAR HARTA

PARA EMPEZAR A CAMBIAR

Lo primero que necesitas para mejorar tu vida es estar harta. Harta de vivir en modo supervivencia, de pensar siempre en función del miedo, de llenarte con lo que no te nutre, de rodearte de personas que solo te drenan la energía, de aguantar lo que ya no tendrías que seguir soportando. Porque solo desde el cansancio profundo, ese que aprieta el pecho, nace la decisión de cambiar, de moverse, de decir: "ya no más". Y ahí empieza todo: cambiar lo que duele, soltar lo que pesa, alejarse de lo que no te representa, empezar, poco a poco, a construirte. Porque, a veces, para renacer, primero hay que cansarse de sobrevivir.

SESIÓN **#2**

NO TODO SE PERDONA.
NO TODO SE SANA

No tienes que hacer las paces con todo para seguir adelante. No todo se perdona, porque hay cosas que no tienen excusa. No todo se sana: porque hay heridas que simplemente se vuelven parte de quien eres. Esa idea de que debes sanar y perdonar para estar bien" es solo otra forma de exigirte más. No te tortures. No te falta perdonar para ser feliz; lo que falta es que los demás dejen de ser unos abusivos emocionales. Así que no estás loca por pensar que hay cosas que se entienden, se sueltan ... pero no se perdonan. No odias a nadie, pero tampoco merecen tu perdón, y menos si nunca mostraron arrepentimiento. Punto.

SESIÓN **#3**

NO TIENES QUE SOLTAR

SI NO ESTÁS LISTA

Todo el mundo habla de soltar, dejar ir, cortar lazos. Pero ¿sabes qué? No todo se suelta de inmediato. Aferrarse un poco también es entender, procesar, aprender. No significa que estes estancada, solo que estas tomando el tiempo que necesitas. Algunas heridas no sanan de la noche a la mañana; tampoco significa que no sepas o no quieras soltar, es solo que tu corazón no funciona con comandos ni relojes. Y está bien. No te fuerces a soltar solo Porque todos dicen que deberías hacerlo. Soltar no es una obligación, es una decisión que tomas cuando estás lista, no cuando te lo exigen.

SESIÓN **#4**

DEJA DE PERSEGUIR

A LA MEJOR VERSIÓN DE TI

No necesitas cambiar. Ya te moldeaste mil veces para encajar, para caer bien, para que no se fueran. Te callaste, te tragaste cosas que no merecías, te hiciste fuerte cuando solo querías llorar. Y ahora te exigen que seas "tu mejor versión", como si esta no valiera. ¿Sabes qué? Esta versión también merece amor. No siempre tienes que estar bien o persiguiendo a la mejor versión de ti.

A veces lo único que necesitas es dejar de exigirte tanto y empezar a abrazarte tal como estás: rota, triste, agotada. Porque así, con todo y tus grietas, eres suficiente. Y si a alguien no le basta, que se vaya. Y si vas a cambiar, que sea porque tú quieres. Por ti. Porque ya lo hiciste muchas veces por ellos.

SESIÓN **#5**

EL FRACASO NO ES

EL ENEMIGO

Nos exigimos tanto que se nos olvida vivir. No sabemos descansar sin culpa. No sabemos parar sin sentir que estamos perdiendo el tiempo. No es ambición, es miedo: miedo a no ser suficientes si no estamos produciendo, demostrando, avanzando. Miedo a no estar "a la altura" de un mundo que solo aplaude lo visible. Pero lo invisible también cuenta. Respirar o sobrevivir a ti misma también cuenta. No necesitas otra lista de cosas por hacer, necesitas dejar de exigirte tanto. No estás aquí para impresionar. Estás aquí para ser feliz, sin exigencias, sin presión. Así que no le temas al fracaso, témele a convertir tu vida en una carrera que nunca te deja respirar.

, . .

SESIÓN **#6**

NO ES QUE ESTÉN HERIDOS,

ES QUE DISFRUTAN LASTIMAR

No todo el mundo merece una segunda oportunidad, ni tus explicaciones, ni tu comprensión. Hay personas que no están rotas: están podridas. No es trauma, es maldad. No es que estén heridas, es que disfrutan hacer daño. Y tú no estás en este mundo para ser el tapete emocional de nadie. Deja de justificar lo que no tiene justificación. Deja de aguantar por miedo a parecer insensible. Aprende a irte. Aprende a soltar. Porque no todo el que te hiere merece segundas partes. Hay gente que no necesita ayuda: necesita distancia. Y punto.

SESIÓN **#7**

NO ERES EL SACO DE BOXEO

DE NADIE

Deja de hacerte la buena cuando la gente tóxica te destruye. A veces, ser buena es ser idiota. No tienes que aguantar ni un segundo más a quienes te tratan mal solo para mantener la paz o evitar ser la mala. Ser buena no significa permitir que te pisoteen. A veces, no ponerle límite a tu bondad solo alimenta a los que viven de tu buena voluntad. PON LÍMITES, corta lo que te destruye y deja de disculparte por hacerlo. No eres la villana; solo eres quien decidió no ser el saco de boxeo de nadie.

SESIÓN **#8**

PUEDES CON TODO, PERO NO CON

TODO AL MISMO TIEMPO

Cuando sientas que todo te supera, párate. Respira. No es que no puedas con la vida, es que estás intentando cargarla entera de una sola vez. **Y no se puede.** Así que hazlo simple: un día a la vez. Una decisión a la vez. Una tarea a la vez. No te exijas resolver tu existencia entera hoy. Porque todo se desborda cuando olvidas que incluso la tormenta más fuerte, también pasa... Así que, un paso a la vez, porque puedes con mucho, pero no con mucho al mismo tiempo. No lo olvides.

SESIÓN **#9**

HAZLO, PORQUE IGUAL

TE VAN A CRITICAR

Deja de vivir para agradar. Aunque te esfuerces, igual te van a criticar. Igual van a decir que no fue suficiente. Has tenido tanto miedo de decepcionar que empezaste a traicionarte a ti. Te anulas para encajar, sonríes para no ser la aguafiestas, haces más de lo que puedes para sentirte valorada. Y aun así, siempre hay alguien que no lo ve, que no lo agradece, que te señala o se aprovecha. Entonces ... ¿de verdad vale la pena seguir fingiendo? ¿Seguir actuando para gente que igual va a opinar lo que le dé la gana? Haz las cosas por ti. Porque sí) ser tú misma puede incomodar, pero fingir ser otra te irá matando poco a poco.

SESIÓN **#10**

NO NECESITAS QUERERTE MÁS.

NECESITAS QUE TE DEJEN DE ROMPERTE

Estás cansada de que todo sea tu culpa, de que si te va mal o te fallan es por no amarte suficientemente o porque "tú lo permites". Pero no siempre es así. A veces no es que te falte amor propio) es que estás exhausta de pelear con todo al mismo tiempo. A veces te rompes no por débil, sino porque el entorno duele, porque la gente falla, porque la vida pesa. Punto. Y puedes decirte lo que vales ... pero eso no compensa la violencia emocional de quien te falla o te utiliza.

A veces lo que tienes que hacer es dejar de culparte por no estar bien en un mundo que todo el tiempo se encarga de romperte.

SESIÓN **#11**

COLAPSAS PORQUE ESTÁS HARTA,

NO PORQUE ESTÉS LOCA

Colapsar no es el problema, sino todo lo que tuviste que soportar antes. No estás loca por caer. Tu cuerpo, n1ente y alma dijeron basta. Colapsar no es fracaso, es defensa cuando hablar ya no basta. No te culpes por no aguantar más, pero sí por fingir que todo está bien mientras te destruyes por dentro. Deja de preocuparte por cómo afectará a los demás si te rompes. Ahora se trata de ti. De lo que duele, de lo que pesa de lo que necesitas soltar. Haz espacio para ti para sentir, para sanar. Porque nadie más puede sostener lo que solo tú sabes que te está cayendo encima.

SESIÓN **#12**

NO TE RODEES

DE GENTE MEDIOCRE

Cuida tu entorno. No te rodees de gente que solo sabe hablar mal de otros, que vive en el drama, en la queja, en lo gris. Si tú quieres avanzar, no puedes caminar al lado de quienes se conforman con quedarse estancados. No puedes crecer rodeado de quienes solo piensan en fiestas, chismes o lo mal que está el mundo, pero no mueven un dedo por mejorar el suyo. Rodéate de quienes sumen, de quienes te reten a ser mejor cada día, de quienes quieran comerse el mundo contigo. Porque si te rodeas de mediocridad, terminas creyendo que eso es lo normal. Y tú estás para lograr grandes cosas. Sé selectiva y cuida muy bien tu entorno.

SESIÓN **#13**

LA MUERTE ES UN PUÑAL

QUE SE QUEDA CLAVADO PARA SIEMPRE

No tienes que "superar" a quien murió como i si fuera un trámite. El duelo no es un punto final, es un proceso muy doloroso. Te presionan para que “sigas adelante", pero no hay fecha límite para extrañar, ni para dejar de sentir que una parte de ti se fue con usa persona. Deja de culparte por no estar bien o por tener días en los que todo te pesa más. El duelo es un camino de mierda, y a veces parece que no termina nunca. Pero es el precio de haber amado de verdad. No tienes que fingir que estás bien si lo que quieres es gritar que duele, que arruinó la vida que esa persona se fuera, y que no sabes cómo seguir. La muerte a veces es un puñal que se queda clavado para siempre, y no hay nada que cure más que admitir que estás hecha mierda.

SESIÓN **#14**

NO TE ABANDONES PORQUE

ALGUIEN MÁS LO HIZO

No sabes cuánto duele una herida de abandono hasta que alguien se va sin explicación y reabre viejas heridas. No es solo esa persona, es todo lo que te recordó: Sentir que no vales lo suficiente como para que se queden. Asumir la culpa, incluso cuando no hiciste nada. Sobrepensar cada mensaje, cada silencio, cada distancia ... Porque tu mente grita: "Otra vez no. Otra vez no me eligen." Pero nadie debería vivir rogando quedarse en la vida de alguien. Nadie debería tener que pagar con ansiedad el precio de ser amada. Sí, te abandonaron. Pero tú no tienes que seguir haciéndolo contigo. Esta vez, si alguien se va... que seas tú. Pero para regresar a ti.

SESIÓN **#15**

NADIE VA A CAMBIAR

PORQUE TÚ SE LO PIDAS

Si sigues pensando que puedes cambiar a alguien prepárate para ser la tonta que se estrella una y otra vez. La realidad es dura: **nadie cambia por ti**. Ni porque tú sufras, ni porque llores, ni porque te desgastes intentando arreglar a otro. La gente solo cambia cuando acepta que tiene algo que cambiar, y eso jamás va a depender de ti. Si pierdes tiempo y vida queriendo que alguien sea diferente} solo te estás condenando a un ciclo eterno de decepciones y resentimientos. Porque la mayor estupidez es creer que tienes el poder de cambiar a quien no quiere ser cambiado.

PREGUNTAS QUE LE HICE A MI PSICÓLOGA

Y QUE QUIZÁ TÚ TAMBIÉN TE HACES:

¿Cómo dejo de sentirme tan triste o tan vacía?

Empieza por dejar de fingir que estás bien. Así de simple. Lo que no se siente, no se sana. Te sientes así porque llevas demasiado tiempo dándote migajas, o esperando que alguien más te llene. Pero no es que estés triste o vacía, estás desconectada de ti. De tus deseos, tus límites, tu voz. ¿Quieres salir de ahí? Entonces deja de esperar que un día te levantes con ganas. Hazlo sin ganas. No necesitas motivación, necesitas acción. Atrévete a cambiar lo que ya no te representa. Haz espacio en tu vida para ti, no para lo que te apaga. Y no esperes a sentirte bien para empezar a vivir. Empieza aunque duela. Porque no se trata de dejar de sentir tristeza ... se trata de no dejar que esa tristeza se apodere de tu vida.

¿Por qué me autosaboteo todo el tiempo?

Te autosaboteas porque, aunque no lo quieras admitir, en el fondo crees que no mereces avanzar o ser feliz. Ese impulso de frenarte es miedo: miedo al cambio, al éxito, a enfrentarte a lo desconocido. Es tu mente protegiéndote de posibles heridas, porque en el pasado aprendiste que intentar demasiado solo trae dolor. Pero esa voz que te detiene no es tu verdad, es solo un mecanismo de defensa. La clave está en reconocerla y empezar a elegir no hacerle caso. No eres tu autosabotaje, eres quien puede decidir seguir adelante.

¿Cómo sé si debo soltar a alguien o seguir luchando?

Si para "luchar tienes que perderte a ti, ya no vale la pena. No todo lo que duele se repara. No todo lo que amas te conviene. Debe soltar cuando te desgastas más de lo que crees, cuando amar duele más de lo que construye, cuando pasas más tiempo esperando migajas que recibiendo amor. Cuando ya hiciste tu parte, hablaste, pusiste límites y aun así nada cambia. Ahí no se lucha, ahí se suelta. Se lucha cuando hay reciprocidad, no cuando tú eres la persona que intenta. Luchar por alguien no es anularte ni aguantarlo todo. El amor sano también se rinde cuando el precio es tu paz mental. Así que, si te estás preguntando si debes soltar, es porque en el fondo ya sabes la respuesta. Solo te falta el valor de aceptarla.

¿Qué hago si aún lo amo pero me hace daño.

Te vas. Aunque lo ames. Porque el amor no siempre basta, y mucho menos cuando te está destruyendo. Amar a alguien no es excusa para permitir que te lastimen. El amor sano no duele así. Si te hace daño constante si te rompe más de lo que te construye, no es amor: es dependencia, es apego, es miedo a soltar lo conocido. Y sí, dolerá irte. Pero dolerá mucho más quedarte donde ya no hay cuidado, respeto ni paz. No te traiciones por seguir con alguien que no sabe amarte bien, Amar también es tener el coraje de elegirte a ti. Aunque lo extrañes. Aunque duela, Aunque lo ames.

SESIÓN **#16**

ALGUIEN MÁS ESTARÁ FELIZ

DE QUE TE HAYAN PERDIDO

Alguien más va a encontrarte y va a decir: “Qué imbécil el que la dejó ir” … Pero tu sigues llorando por ese imbécil. Sigues rompiéndote por alguien que no te eligió, como si tu valor dependiera de que te viera. Spoiler: no lo hizo, y quizá nunca lo iba a hacer. Y mientras tú te desgastas intentando entender por qué no fuiste suficiente, allá afuera hay alguien esperando conocerte para no soltarte jamás. Pero primero tienes que soltar tu.

Porque el problema no fue que lo perdiste... es que él te perdió a ti, y tú todavía no te has dado cuenta. Pues... es hora de que lo hagas.

SESIÓN **#17**

NO TE PERMITAS

DEPENDER DE NADIE

Muchas aguantan por "seguridad ". Por tener la renta paga, la nevera llena, una vid a que se ve cómoda desde afuera. Pero por dentro están vacías. Callan lo que duele, soportan lo que no deberían) todo por no quedarse sin nada. Respirar no es vivir si no tienes voz propia si solo obedeces, si no puedes irte de donde te rompen) por la comodidad. Así que trabaja por eso: por tu libertad) no por cosas. Por tu paz no por apariencias. El día que te sostienes sola, también recuperas el derecho a decir y hacer lo que quieras, de no agachar la cabeza.

Yo sé que no es fácil empezar de cero. Pero ¿sabes qué cuesta más? Quedarte donde no eres feliz solo porque te pagan las cuentas.

SESIÓN **#18**

NO NECESITAS PODER
CON TODO

No estás sola porque todos te fallaron. Estás sola porque te acostumbraste a no necesitar a nadie. Te hiciste fuerte, aprendiste a arreglártelas sola, a no molestar con lo que sientes. No por orgullo, sino por instinto: el de quien aprendió a sobrevivir callando. Estar sola no siempre significa estar abandonada; a veces es el resultado de haberte convertido en tu propio refugio. Porque te cansaste de esperar que alguien te cuidara, y terminaste cuidándote tú. Pero escúchame bien: no tienes que hacerlo todo tú sola. Dejar que alguien te cuide también es cuidarte. Porque incluso la más fuerte necesita) al menos una vez en la vida) descansar en un abrazo sin tener que demostrar nada.

SESIÓN **#19**

SANAR NO SIGNIFICA

NO VOLVER A CAER

Nadie habla de lo que se siente recaer justo cuando ya habías empezado a respirar. Cuando creías que ya lo habías superado. Y, de pronto, sin razón aparente, vuelve: el vacío, la ansiedad, la tristeza que pensabas enterrada. Y sí, jode. Duele admitir que no estás tan bien como pensabas. Te sientes frágil. Estúpida. Como si todo tu avance hubiera sido una mentira. Pero no lo fue.

Sanar no significa no volver a caer. Sanar es caer... y no destrozarte por eso. Es entender que esta vez sabes cómo levantarte. Que ya no te juzgas igual. Que aunque duela, no estás donde empezaste. Y eso, aunque no lo parezca, también es sanar.

SESIÓN **#20**

NO ES INDIGESTIÓN

ES ANSIEDAD

La ansiedad no siempre grita en tu cabeza. A veces se siente en el cuerpo: presión en el pecho" náuseas" temblores" ese asco raro en el estómago que no puedes explicar. Y ahí estás" pensando que estás enferma" pero no es físico. Es tu cuerpo diciendo: «Ya no sé cómo sostener todo esto». ¿Lo peor? Nadie se da cuenta. Te ven normal. Sonríes" hablas" trabajas" haces tu vida" pero por dentro estás al borde del colapso" con la mente hecha un nudo y el estómago estragado. ¿Y sabes por qué? Porque estás cargando con demasiado" y tu cuerpo lo está gritando. Escúchalo. Porque si no lo haces, él te va a obligar. Y créeme, cuando el cuerpo habla, no se detiene hasta que le haces caso.

SESIÓN **#21**

LA VIDA NO TIENE QUE SER

UNA LUCHA CONSTANTE

Estás harta. Cansada de que la vida sea una lucha constante. De darlo todo y que nada salga como esperabas. De poner el alma en todo... y que igual no alcance. Te preguntas si vale la pena seguir esforzándote en un mundo que a veces no te devuelve ni la mitad de lo que das. Pero la vida no debería ser una pelea constante. Aprende a encontrar paz en medio de las tormentas. Deja de desgastarte intentando controlar lo que no puedes. Porque vivir no es sobrevivir a cada instante. Es aprender a soltar la lucha innecesaria y abrir espacio para lo que realmente te hace sentir viva.

SESIÓN **#22**

LAS PALABRAS BONITAS

SE LAS LLEVA EL VIENTO

Aprende a leer a la gente por lo que hace, no por lo que dice. Las palabras cualquiera las suelta, pero los hechos son los que cuentan. No idealices a quien solo sabe prometer pero nunca está. No te tragues excusas disfrazadas de cariño. Si alguien no muestra con acciones lo que dice sentir, no te quedes esperando a que algún día lo haga. Pon límites. Aprende a identificar a tiempo a quien solo viene a confundirte, para que no te arrastre con su indecisión. Cuida tu tiempo. Salvarte también es irte cuando te das cuenta de que ahí no es. Aunque te duela. Aunque quieras quedarte. Aunque sigas queriendo lo que esa persona no sabe darte.

SESIÓN **#23**

AL CARAJO

LOS CASI ALGO

Deja de romantizar a los *casi algo.* No le des valor a quien no te da un lugar. No idealices a quien no te elige, a quien no se atreve a quedarse, a quien no quiere compromiso pero tampoco se aleja. Eso no es amor, es egoísmo. Es alguien que no quiere verte con nadie más, pero tampoco tiene lo que hace falta para cuidarte como mereces. No te aferres a los *casi*, porque un *casi* nunca construye nada. No te quedes para ver si cambia. A esperar si por fin un día te elige. Tú no estás para esperar a alguien que no sabe lo que quiere. No estás para mendigar cariño. Estás para que te quieran bien o que te dejen en paz. Así de simple.

SESIÓN **#24**

COMPARARTE

SOLO TE ENFERMA

A veces parece que todos avanzan menos tú, y eso te frustra. Te comparas, te sientes estancada y te preguntas por qué a ti te cuesta tanto. Por qué todos parecen tenerlo tan claro, excepto tú. Pero escúchame: no eres menos por ir más lento. No vas tarde. Estás viviendo un proceso que no se ve desde afuera. Los demás también dudan, también caen. Pero solo muestran lo que quieren mostrar. Tu camino no está mal por no parecerse al de ellos. No estás fracasando. Solo deja de compararte, y empieza a confiar en tu proceso. Y recuerda: Dios no se queda con el trabajo de nadie.

SESIÓN **#25**

ERES VALIENTE PARA TODO MENOS

PARA DECIR QUE NO PUEDES MÁS

Eres valiente para todo: para levantarte con el alma hecha trizas, para sonreír cuando no quieres, para escuchar a los demás como si nada te pesara. Pero no para decir **que ya no puedes más**. Para decir que estás cansada, que te sientes sola aunque estés rodeada, que necesitas un abrazo o desaparecer sin que te digan que exageras. Porque da miedo no ser la fuerte por una vez. Por eso callas y te tragas la tristeza, la rabia, el cansancio. Pero ser valiente no es fingir estar bien. Es tener el coraje de decir: "hoy no puedo", sin culpa. Porque no puedes salvar a todos mientras tú te hundes. Tienes derecho a derrumbarte. Tú también mereces que alguien te abrace sin que te haga sentir que eres una carga.

SESIÓN **#26**

EL AMOR PROPIO

NO SIEMPRE ES AMARTE

Ya no quieres escuchar más frases de amor propio. Ni un "todo empieza por ti", ni un "si no te quieres tú, nadie lo hará". Estás cansada de que parezca fácil para todos, mientras tú luchas por entender por qué a veces ni te aguantas. Por qué te cuesta tanto cuidarte, creerte suficiente. Y encima, te culpas por no amarte como "deberías". Pero te diré algo: el amor propio muchas veces es levantarte sin odiarte, darte tregua, y dejar de compararte con quien es parecen tenerlo todo resuelto.

No estás dañada por no amarte como dicen los *posts*. Estás aprendiendo. Y a veces, aprender duele. No tienes que amarte siempre, solo no rendirte contigo.

SESIÓN **#27**

EL AMOR PROPIO

NO SIEMPRE ES AMARTE

Estás empezando a elegirte, a ponerte primero, y claro... todo lo que se sostenía porque tú cedías, ahora se está yendo a la mierda. Antes te tragabas todo, aguantabas lo que fuera, te adaptabas, y con tal de no perder a alguien, te perdías a ti. Pero ahora estás diciendo “ya no más", "hasta aquí", y eso molesta a quien se beneficiaba de que siempre dijeras sí a todo. Es normal que sientas que todo se te está desmoronando, pero en realidad es lo que ya no encaja con tu nueva versión. No estás perdiendo, estás limpiando. No está sola, estás volviendo a ti. Aguanta y no te permita volver a caer. Porque aunque cueste, seguir traicionándote cuesta mucho más.

SESIÓN **#28**

A LA MIERDA

LOS QUE TE DRENAN

Hay personas que solo te chupan la energía y te dejan vacía. Desaparecen cuando tú necesitas, pero aparecen puntuales cuando quieren más de ti. Eso no es amor ni amistad, es drenaje emocional. Deja de justificar a quien no tiene empatía, a quien no se preocupa por nadie más que por sí mismo. No todos van a actuar igual que tú, y no puedes obligarlos. Pon límites, cierra puertas y punto. Si te preguntan por qué estás distante, responde: «Porque me elegí a mí». No te sientas culpable por decir "basta". No te sientas mala por cortar vínculos que te hacen daño. No te sientas egoísta por pensar en ti primero. A la mierda los que te drenan. Con amor, pero bien lejos.

SESIÓN **#29**

NO ES FALTA DE TIEMPO

ES QUE NO LE INTERESAS

No busques excusas en su silencio, en su ausencia, en los mensajes que nunca llegaron. Deja de intentar mantener un puente que la otra persona ni siquiera quiere cruzar. Mereces reciprocidad, atención y alguien que elija estar contigo, no por obligación, sino porque realmente quiere hacerlo. Deja de justificar la indiferencia. Deja de caer en el juego de quienes se hacen los interesantes. El interés genuino no se mendiga, se siente, se demuestra. Si no se le notan las ganas, es porque no existen. Al final, quien realmente quiere estar, hará espacio; y quien no, solo te llenará de excusas y pretextos.

SESIÓN **#30**

SER FELIZ, ES TU MAYOR

ACTO DE VENGANZA

No hay nada que joda más a quienes te rompieron que verte de pie, riendo, viviendo, haciendo lo que dijeron que no podrías. Que hagas de tus cicatrices algo bonito. Ser feliz no es un premio, es un acto de guerra. Es mirarte al espejo y decir: **No me vencieron. Sigo de pie, aunque me hayan querido destruir.** Ser feliz es elegirte. Es no dejar que el daño te defina. Es construir algo tuyo con lo que te quisieron quitar. Así que sí: sé feliz. Con rabia, con cicatrices, con todo. Pero sé feliz. No para callarle la boca a nadie, sino por ti, porque lo mereces. Porque aguantaste mucho. Y no hay mejor forma de joder al pasado que construyendo un futuro que nadie vio venir.

SESIÓN **#30**

SER FELIZ, ES TU MAYOR

ACTO DE VENGANZA

No tienes que encajar en ningún molde. Tu cuerpo no existe para cumplir estándares ni para agradar a nadie. No es una vitrina: es tu casa. Cuídalo por salud, por bienestar, por respeto a ti, no por la presión de ser "perfecta" para otros. Lo importante no es que entres en una talla, sino que te sientas bien, fuerte, viva. No para acumular *likes*, sino para estar en paz contigo. Cuídalo por dentro y por fuera, pero hazlo por ti. No eres defectuosa por no parecerte a lo que venden en redes. El problema nunca fue tu cuerpo, sino la mirada podrida de quienes viven criticando. No viniste a esta vida para ser bonita para otros. Viniste a ser tú.

SESIÓN **#32**

DEJA DE CORRER POR UN RELOJ

QUE NO ES TUYO

No tienes que tener la vida resuelta a los 25, 30 o 40. Esa idea de "a tal edad ya deberías tener casa, pareja, hijos o éxito" es pura presión social. Cada quien tiene su proceso, su ritmo, sus batallas. No vas tarde. No estás fallando. Cumplir metas por presión solo te rompe por dentro. Haz las cosas cuando te hagan sentido, no cuando digan que "ya toca". Nadie vive tu vida ni carga tus miedos, así que ¿por qué correr por un reloj que ni siquiera es tuyo? Celebra tus pequeños logros, porque también son una victoria. Estás justo donde tienes que estar. No corras solo porque a otros les urge que cumplas sus expectativas.

SESIÓN **#33**

NO TIENES QUE ESTAR DISPONIBLE

TODO EL TIEMPO PARA TODOS

No tienes que responderle a todos. No estás obligada a contestar de inmediato, a decir sí siempre, a poner las necesidades ajenas por encima de las tuyas. No es egoísmo, es respeto por tu energía y tus límites. Estar siempre disponible te agota y te borra. No tienes que cargar con la urgencia de los demás ni resolverle la vida a todos. Si decir "no puedo" hace que se molesten, algo anda mal... pero no contigo. Tienes derecho a desconectarte, a priorizarte, a no atender cada llamado como si fuera una emergencia. No puedes estar en todos lados, todo el tiempo. A veces cuidarte significa decepcionar a alguien más. Y está bien.

SESIÓN **#34**

LO QUE PARECE POCO PARA TI,

ES MUCHO PARA ALGUIEN MÁS

A veces no valoramos lo que tenemos porque creemos que "no es gran cosa”. Pero lo que para ti parece poco, para otros es muchísimo. Caminar sin dolor, tener un techo donde dormir disfrutar de buena salud poder llamar a mamá o a papá cuando quieras, o comer la comida casera de la abuela son cosas que muchos no tienen, pero que son regalos enormes. A veces nos enfocamos tanto en lo negativo, en resolver lo que creemos problemas que olvidamos nuestras bendiciones. Así que hoy tómate un momento para ver más allá del caos que es tu mente, y agradece las pequeñas grandes cosas que tienes. Eres afortunada. Valora y agradece.

SESIÓN **#35**

LA LEALTAD
NO ES AMOR

Deja de esperar que alguien se quede contigo solo por compromiso o lealtad. Eso no es amor, es construir tu propia cárcel. Vivir atada a alguien que ya no te ama, es torturarte a ti y a la otra persona. Si no hay amor, si ya no hay reciprocidad, lo mejor es liberarse. Porque nadie merece quedarse donde no es amado de verdad. Mereces a alguien que esté contigo porque no puede imaginarse en otro lugar. Porque se le ilumina la vida cuando te mira. Porque quiere quedarse, no porque sienta que debe hacerlo. Pero jamás te conformes con alguien que se queda solo porque no sabe cómo irse.

SESIÓN **#36**

QUE NO TE IMPORTE
LO QUE LOS DEMÁS DIGAN

La gente siempre va a hablar. Si te caes, critican. Si te levantas, envidian. Si callas, inventan. Si hablas, juzgan. Así que deja de vivir para complacer bocas que nunca se van a cerrar. No estás aquí para encajar en moldes ajenos. Haz lo que te haga bien, aunque a otros les moleste. Que lo que piensen no pese más que lo que tú sientes. Porque callarte para gustar es otra forma de mar chitarte. Tú no viniste a esta vida a esconderte. Viniste a brillar, a ser fiel a ti, a lo que quieres. Es tu vida, no la de ellos.

SESIÓN **#37**

QUE NO TE IMPORTE
LO QUE LOS DEMÁS DIGAN

Deja de criticar a otras mujeres. No ganas nada destruyendo a alguien que, como tú, está intentando sostenerse en un mundo que nos exige demasiado. No sabes por lo que está pasando. No sabes cuánta s veces se ha tragado, el llanto o ha tenido que fingir estar bien. Entonces, ¿para qué herir? No es tu enemiga. No es tu competencia. Hablar mal de otra mujer no te hace mejor. Te hace parte de un sistema que lleva siglos enfrentándonos. Si una cae, todas retrocedemos. Si una brilla, nos abre el camino a las demás. Entonces, si no vas a decir nada bueno, mejor guarda silencio.

SESIÓN **#38**

NO ARREGLES A QUIEN
DESPUÉS TE VA A ROMPER

Dedicaste tanto tiempo a sanar a los demás que te olvidaste de ti. Pensaste que con suficiente amor podías arreglar lo que ellos no querían cambiar. Te partiste en mil por gente que ni siquiera movía un dedo por sí misma. Y no) eso no es amor. Eso es agotarte por gente que no quiere ayudarse. Entiende: No estás aquí para cargar con nadie. No te toca salvar a quien no se quiere salvar. Está bien poner límites. Está bien irte. Porque si para sostener a alguien más tienes que soltarte tú, entonces no vale la pena. Porque no se trata de cuánto amor das, si el otro no tiene intención de sanar.

SESIÓN **#39**

NO TE DESCUIDES
POR CUIDAR A LOS DEMÁS

No te eches al olvido. No te pierdas en la rutina, en complacer a todos menos a ti. No dejes que tus sueños y emociones se queden en segundo plano por cuidar a otros. No te acostumbres a ponerte siempre al final. A dejarte para después. Porque después se vuelve nunca. Arreglarte, mimarte, sacar tiempo solo para ti, es necesario para no perderte. No se trata de maquillaje ni de ropa, se trata de recordarte que tú también importas. Así que no te olvides... porque después cuesta demasiado volver a encontrarse.

SESIÓN **#40**

TUS HIJOS NECESITAN
PADRES FELICES

Tus hijos no necesitan que aguantes una relación rota. Necesitan un hogar en paz, no dos adultos frustrados fingiendo amor. Porque sí, los niños lo notan. Notan los gritos, la falta de atención y cariño. No les estás haciendo un favor quedándote donde ya no hay amor. El verdadero daño no es la separación, sino crecer creyendo que el amor se aguanta y que romperse por dentro es normal. No les des una familia de mentira. Dales el ejemplo más valiente: el de alguien que tuvo el coraje de irse para volver a vivir. Porque los hijos no necesitan padres juntos, necesitan padres sanos y felices.

SESIÓN **#41**

SER MAMÁ SOLTERA
NO TE RESTA VALOR

No eres una opción de segunda, No estas “marcada” por tener hijos. No eres menos deseable, ni menos digna de amor. Quien no pueda ver tu valor por estar criando sola, no merece ocupar lugar en tu vida. Ser mamá soltera no es sinónimo de haber fracasado, es prueba de que puedes con lo que muchos ni imaginan. Y aunque a veces el mundo te haga sentir que nadie va a quedarse, te recuerdo algo: tú no pediste valor. Los que pierden son los que no están a la altura. Así que no bajes la cabeza, no te justifiques, no te escondas. Tu no eres un problema. Eres una mujer que ha sostenido un mundo entero con las manos vacías. Y eso, amor, no lo logra cualquiera.

SESIÓN **#42**

LLORAS, PERO NO PORQUE QUIERAS QUE VUELVA

Lloras, sí. Pero ya no como antes. Ahora lloras sabiendo que se acabó, que mereces más que estar mendigando amor. Ya no estás esperando que vuelva. Estás empezando a entender que lo que se fue, se fue. Que tienes una vida por delante, que te tienes a ti, y que eso es suficiente. Porque entendiste que no vale la pena aferrarse a lo que ya no es. Ahora el llanto es limpieza, es despedida, es hacer espacio. Y duele, claro que duele. Pero cuando termines de llorar, vas a estar lista para lo que sigue. No para alguien más. Para ti. Porque te espera una vida que no se va a detener por quien no supo quedarse.

SESIÓN **#43**

NO TE PONGAS
EL TRAJE DE VÍCTIMA

Deja de vestirte de víctima. Sí, hubo heridas. sí, hubo quienes te fallaron. Pero lo que hagas con ese dolor es tu responsabilidad. No puedes controlar lo que te hicieron, pero sí cómo respondes a ello. No te quedes estancada en el "¿por qué a mí?". Empieza a preguntarte "¿qué voy a hacer con esto?". No eres el daño que recibiste, eres lo que decides construir a partir de él. Quedarte en el papel de víctima no hará que duela menos, ni que lo que te hicieron se borre. Es mentira que alguien vendrá a rescatarte. Te toca a ti, con todo lo roto, con todo lo que duele, con lo que no entiendes. Pero de pie. Porque culpar al mundo te quita poder. Hacerte cargo, te lo devuelve.

SESIÓN **#44**

TU MENTE PUEDE SER TU ENEMIGA

Tu mente no siempre es tu amiga. A veces te dice cosas que no son verdad. Te mete ideas crueles que te hacen creer que no vales, que todo está mal, que estorbas, que nada tiene sentido. Y lo peor es que suena tan convincente que terminas creyéndole. Pero escúchame bien: no todo lo que piensas es cierto. No eres lo que tu mente te dice en los días oscuros. Aprende a filtrar y decir: "Esto no lo acepto". No le creas. Tu vida vale, aunque tu cabeza te quiera contar otra historia. No estás sola en esta batalla, y poco a poco, con paciencia, vas a recuperar el control. Porque tu mente no define quién eres. Tú sí.

SESIÓN **#45**

EL EGO TAMBIÉN SE DISFRAZA DE AMOR

No es amor lo que te ata, es esa parte de ti que se resiste a soltar porque no soporta perder. Es tu ego y su necesidad de demostrar que sí podías, que sí eras suficiente, que sí valías la pena. Pero escúchame: no tienes que quedarte para probar nada. Tu ego quiere ganar, pero tu alma quiere paz. Y la única forma de ganarle al ego es renunciando a tener la razón y el control. No perdiste nada valioso si al soltar recuperaste tu dignidad. Es eligiéndote incluso cuando duela. Diciendo "ya no" aunque tu apego diga "quédate un poco más". Soltar es tu victoria más grande, porque es irte con la frente en alto, aunque el corazón vaya en pedazos.

SESIÓN **#46**

HAY QUIENES NUNCA
DEBIERON DEFRAUDARLE

Cuando alguien que se suponía que debía cui darte te hizo un daño irreparable) es una mierda que no se olvida fácil) y a veces ni perdonar ni olvidar se puede. Pesa) duele y es una herida que te acompaña a todos lados) una con la que es casi imposible vivir sin que duela horrible. Pero no tienes que cargarla sola ni dejar que te consuma. Sanar no es olvidar ni fingir que no pasó) sino aprender a que ese daño no apague quién eres, cuánto vales ni lo que mereces. Está bien que te cueste) pero también está en ti decidir que, a pesar de todo, vas a seguir adelante, sin que esa herida te defina. Porque lo peor que puedes hacer es darle la victoria de verte derrotada por lo que te hicieron.

SESIÓN **#47**

NO ESPERES A QUE SEA
EL ÚLTIMO DÍA

Mañana podría ser el último día. Tuyo, o de alguien que amas. Así, de golpe. Sin despedida. Sin aviso. Y ese abrazo que no diste, ese "te quiero" que guardaste por orgullo... se queda atragantado para siempre. Crees que tienes tiempo, pero no. La vida no espera. La muerte tampoco. Así que habla. Abraza. Llama. Deja el orgullo. Perdona. Pero hazlo hoy. Dilo hoy. Porque mañana tal vez te toque vivir con el "ojalá lo hubiera hecho". Y lo más duro de perder a alguien, es vivir sabiendo que no hiciste lo suficiente mientras aún estaba.

SESIÓN **#48**

A TI NO TE MATA NADA
TODO TE TRANSFORMA

Vas a entender que soltar no siempre es rendirse. Es tener el coraje de decir: "esto ya no me hace bien". Aferrarte a lo que te duele no es amor, es seguir haciéndote daño. Y sí, te vas a enojar contigo por haber dado tanto, por confiar en quien no lo merecía, por haberte quedado más de la cuenta. Fuiste valiente. Pero ahora, toca ser valiente de otra forma: dejando ir. Tocar fondo no es el final, es el empujón que necesitabas para empezar distinto. No fue tiempo perdido, fue aprendizaje.

Ahora sabes qué no volver a aguantar, qué no repetir. No estás hecha para aguantar lo que te apaga. Estás hecha para renacer de lo que parecía tu final. Y es que a ti no te mata una mala racha, solo te transforma.

SESIÓN **#49**

NO LE TEMAS
A LOS CAMBIOS

A veces el miedo no te protege, te estanca. Te deja ahí, atrapada en una vida que ya no se siente tuya. Y sí, lo desconocido da vértigo, pero quedarte donde ya no creces te apaga poco a poco. Cambiar asusta, claro. Pero también abre puertas. No pierdes quién eres por cambiar, más bien descubres todo lo que podrías llegar a ser. No te aferres solo porque es "lo que conoces'. La vida no se detiene, y tú tampoco deberías hacerlo. Así que suelta Jo que ya no a contigo y empieza a hacer espacio para lo que sí. Da el salto y atrévete a construir el camino que realmente mereces. Y si te da miedo, hazlo con miedo.

SESIÓN **#50**

NO SEAS TAN
CRUEL CONTIGO

Cuando la estás pasando mal, lo último que necesitas es darte con el látigo. No te hables feo, no te castigues más. Tener compasión contigo no es debilidad ni excusa, es tratarte como tratarías a alguien que quieres mucho. Con paciencia, con cariño, con humanidad. No se trata de hacerte la víctima, sino de entender que estás haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes hoy. Todos tropezamos. Y si en esos días no te abrazas tú, ¿quién más lo va a hacer? Así que sí: sé más amable contigo. Porque si hay alguien que merece ese amor que te das, eres tú.

PREGUNTAS QUE LE HICE A MI SICÓLOGA
Y QUE QUIZÁ TU TAMBIÉN TE HACES:

¿Cómo dejo de depender emocionalmente de los demás?

Para eso tienes que entender que no todo el mundo va a entenderte ... y que eso no es una tragedia. Que a veces, crecer es aceptar que se van a hacer ideas equivocadas sobre ti, y dejarlas ser. Soltar la culpa, el deber de explicarte, la necesidad de ser aprobada. Dejar atrás esa versión de ti que fabricaste para agradar, para encajar, para no incomodar. Lo que hagas o dejes de hacer no puede depender de la mirada ajena. No estás aquí para ser comprendida por todos. Estás aquí para ser tú, incluso si eso significa decepcionar a más de uno. Porque cuando empiezas a elegirte, inevitablemente dejas de cumplirle a los demás.

¿Qué hago si todo me da ansiedad?

Si todo te da ansiedad, es porque tu cabeza está al borde del colapso y no puedes seguir así. No es cuestión de ser fuerte ni de aguantar más mierda. Estás saturada, y si no paras, vas a explotar. Deja de andar fingiendo que puedes con todo, porque no es verdad. Tienes que sacar cosas de tu vida, poner límites de verdad, bajar el ritmo, las exigencias y dejar de complacer a todo el mundo. La ansiedad no se va a ir sola, y seguir corriendo te va a destrozar por dentro. Así que para, respira y toma control antes de que esto se vuelva peor. Nadie más va a hacerlo por ti.

¿Qué necesito para sentirme mejor con mi vida?

Sanar. Pero no solo lo que te hicieron, también lo que tu hiciste. Las veces que te fallaste, que elegiste desde el miedo, que te traicionaste por encajar o por no quedarte sola. No vas a sentirte mejor hasta que no dejes de arrastrar culpas viejas o expectativas que ya no te representan. Sentirte mejor no es tener todo resuelto ni descubrir un gran propósito universal. A veces, el verdadero propósito es estar en paz con lo que ya tienes. Con lo que parece invisible pero te sostiene: una conversación honesta, tu cama después de un mal día. Es cuidar tu energía, tus vínculos, tu espacio. Es darte permiso de vivir sin exigirte grandeza todo el tiempo. Porque la vida no siempre se trata de metas gigantes. A veces, se trata solo de aprender a disfrutarla. Y eso también está bien.

¿Qué hago con todo este enojo que me guardé por años?

Dejar de guardarlo. Así de simple. Ese enojo se volvió ansiedad, tristeza, culpa. Y si no lo sacas, va a seguir pudriéndote por dentro. Lo primero es validarlo: estás enojada con razón. Porque hubo injusticias, te fallaron o callaste cuando debiste gritar. Pero el enojo no se sana tragándolo, sino sintiéndolo y dándole una salida que no te destruya. Escríbelo, grítalo, sácalo. El enojo también es una brújula: te está diciendo dónde no fuiste cuidada, dónde te fallaste o te fallaron. Así que escúchalo... Y luego suéltalo. Porque aunque sea válido, quedarte ahí te ancla. El enojo fue necesario, pero ya no es tu hogar.

SESIÓN **#51**

SER BUENA PERSONAL
NO ES GARANTÍA DE NADA

A veces haces todo bien, das amor, cuidas, eres leal… y aun así te salen mal las cosas, te fallan, se burlan de ti. No es justo, lo sé, pero ser buena persona no garantiza resultados. No te frustres por eso. No te vuelvas alguien que no eres solo porque la vida no te ha devuelto lo que diste. Ser buena es una elección, no un trato con la vida. Haz lo correcto por lealtad a ti, no por recompensa. La verdadera ganancia es poder mirarte al espejo y saber que no te fallaste, aunque los demás no lo valoren.

SESIÓN **#52**

TU YO DEL FUTURO
TE LO VA A AGRADECER

Hoy te cuestionas todo y sientes que no puedes más. Te preguntas si valió la pena tanto dolor y aguante. Pero en el futuro hay una versión de ti que ya sabe la respuesta. Una versión que sabe todo lo que aguantaste, todo lo que dolió, todo lo que callaste... y aun así seguiste adelante. Esa versión te mirará con ternura y te agradecerá por no rendirte cuando más lo necesitabas. Aunque ahora no lo veas claro, no estás luchando en vano. Estás luchando por ti, por tu crecimiento, por todo lo bueno que está por venir.

SESIÓN **#53**

DECEPCIÓNALOS A TODOS

Decepciónalos. Decepciona a tu familia, a tus amigos, al que tenía planes para tu vida. Decepciona a quien te quería callada, a quien te quería conformista, a quien te quería en un trabajo que odias, en una carrera que no te apasiona o al lado de alguien que ya no amas. Decepciona a todos, menos a ti. Porque vivir Complaciendo es una cárcel disfrazada de “ser buena persona". Y no viniste a cumplir expectativas ajenas. Viniste a ser libre. A elegir tu camino, aunque no le guste a nadie. Así que sí: decepciónalos, pero sé leal a ti. A tu verdad. A tu felicidad. Esa es la única lealtad que importa.

SESIÓN **#54**

TU TAMBIÉN SABES
HACER DAÑO, PERO NO LO HACES

Tú también podrías romper a otros. Podrías herir como te hirieron, mentir como te mintieron, soltar veneno contra quienes quisieron destruirte. Pero no lo haces. No porque seas débil, sino porque sabes que eso solo te hundiría más. Que gastar energía en odiar es perder tiempo y vida. Prefieres invertirla en amar a los tuyos, en cuidarte, en seguir construyendo lo que quieres. No es que no puedas ser una mierda, es que decidiste que no serlo es lo mejor para ti, y que lo que te diferencia de quienes te dañaron, es que... teniendo el poder de hacerles lo mismo, elegiste no hacerlo. Y eso habla más de ti que de ellos.

SESIÓN **#55**

DEJA DE CREER
EN PALABRITAS BONITAS

Aprende a leer a la gente por lo que hace, no por lo que dice. Las palabras cualquiera las suelta, pero los hechos son los que cuentan. No idealices a quien solo sabe prometer pero nunca cumple. Si alguien no muestra con acciones lo que dice sentir, no te quedes esperando a que cambie. Pon límites. Aprende a identificar a tiempo a quien solo viene a confundirte, para que no te arrastre con su indecisión. Cuida tu paz. Salvarte también es irte cuando te das cuenta de que ahí no es. Aunque te duela. Aunque quieras quedarte. Aunque sigas queriendo lo que esa persona no sabe darte.

SESIÓN **#56**

EN LA VIDA
TODO SE PAGA

Sé que aún no has sanado del todo. Tú misma lo sabes. Porque hay una parte de ti que quiere ver a esa persona arrastrándose, pagando por todo lo que te hizo. Y está bien reconocerlo. No eres mala por sentir eso, eres humana. Esa sombra también es parte de ti, no la niegues; mírala de frente para entender por qué está ahí. Solo cuando aceptas lo que sientes de verdad, puedes decidir qué hacer con eso.

Siente toda la rabia que tengas que sentir, pero no te quedes ahí estancada, porque mientras tú te envenenas con ese rencor, esa persona sigue con su vida, La justicia existe, aunque no parezca. Y arriba hay alguien que todo lo ve. Todo lo que se hace, se paga. Tú ocúpate de ti, que de ellos se encargará Dios.

SESIÓN **#57**

MEJOR ESTÁ SOLA
PERO EN PAZ

Estás sola porque quieres, porque sabes que no estás para perder el tiempo con alguien que no te llena, que no te cuida, que no te da paz. Estás sola porque tienes claro lo que no vas a volver a permitir solo por llenar un vacío. Porque te elegiste. Porque no necesitas a nadie que venga a romper lo que tanto te costó reconstruir. Porque no vas a aceptar migajas de nadie solo por no dormir sola. Y no es que no quieras estar con alguien) es que no vas a conformarte con cualquier cosa. Ya entendiste que es mejor estar sola, pero en paz. Sola, pero libre. Sola, pero enamorada de ti. Completa. Porque no necesitas que nadie más venga a darte lo que tú ya aprendiste a darte por tu cuenta.

SESIÓN **#58**

NO NACISTE PARA
ENTREGAR NADA A MEDIAS

Sí, soy intensa. Porque no sé amar poquito, por que no me interesa jugar a medias. Porque no nací para andar fingiendo desinterés ni jugando a que no siento. Si quiero, quiero de verdad. No me da miedo sentir, me da miedo vivir guardándome lo que soy. Prefiero mil veces arriesgarme y que me rompan, que quedarme con las ganas. Porque conmigo es claro: o te llevas todo lo bueno que tengo o no te llevas nada. Y si a alguien le asusta eso, que siga de largo. No voy a apagarme por quien no sepa corresponder a alguien que ama como amo yo.

SESIÓN **#59**

TE CANSASTE DE LA GENTE HIPÓCRITA

No quiero nada con la hipocresía. No quiero gente cerca que me sonría de frente y me apuñale por la espalda. No quiero envidiosos disfrazados de amigos. No quiero rodearme de quienes no se alegran por mis logros o se incomodan cuando empiezo a brillar. Solo quiero gente que sume, que impulse, que vibre bonito. Gente que no compita, que no envenene. Si no sabes cuidar, si no eres de los que suman: adiós. Porque yo ya no estoy para rodearme de lo que me hunde. Estoy para rodearme de quienes genuinamente quieran verme feliz. Si no vas a ser eso, gracias, pero no.

SESIÓN **#60**

NO TIRES LA TOALLA ANTES
DE VER CÓMO TODO MEJORA

Lo sé: estás rota por dentro. Rota de sentir tanto y no saber cómo decirlo. De guardarte todo, de sonreír cuando por dentro se te cae el mundo. Cansada de luchar con tu propia mente, de sentir que todo pesa, de levantarte con esa sensación de vacío que no se va. Sé que a veces piensas que nada tiene sentido, que todo te da igual, que ya no puedes más. Pero escúchame: esto que sientes no es para siempre, aunque tu mente te lo repita mil veces. No tienes que poder con todo hoy. Respirar ya es suficiente por ahora. No te exijas estar bien, solo sigue. Lento, torpe, a rastras... pero sigue. Porque aunque no lo creas, tu historia no termina aquí. Hay cosas buenas que todavía no han llegado. No tires la toalla antes de ver cómo todo cambia y mejora para ti.

SESIÓN **#61**

HAY ALGUIEN QUE NUNCA
TE VA A DEJAR CAER

Nadie nota lo que cargas. Te ven sonreír, cumplir, seguir... y creen que estás bien. Pero nadie sabe lo que callas cuando dices "todo bien". Lo que cuesta salir de la cama. Lo que duele. Aprendiste a disimular porque entendiste que no todos quieren saber. Así que te tragas el nudo, haces lo que toca, das lo que puedes. Sigues. Pero te digo algo... Hay alguien que sí te ve. Que estuvo cuando lloraste bajito para que nadie escuchara. Que escuchó tus oraciones. Que sabe lo que estás sintiendo y no te va a abandonar. Aguanta. No porque seas invencible, sino porque no estás sola. Dios camina contigo, incluso cuando no lo sientes.

Y te lo prometo: viene algo que hará que todo lo difícil tenga sentido.

SESIÓN **#62**

NO ESTÁS FALLANDO,
SOLO OLVIDASTE QUIÉN ERES

A veces ni siquiera sabes qué necesitas) ni qué te hace feliz. Te miras al espejo y sientes que no eres tú. Te sientes perdida, como si alguien más estuviera viviendo tu vida. No te reconoces y eso te asusta. A veces sientes que vas en automático, haciendo lo que se espera de ti. Como si estuvieras desconectada de ti misma. No tienes respuestas. Solo muchas ganas de encontrarte de verdad. Pero no te desesperes, no te presiones, no te exijas demasiado. Volverás a conectarte contigo. Volverás a ti, poco a poco. Pero por ahora, sigue armando con paciencia y amo, ese rompecabezas que eres. No te sueltes. Tú no, por favor.

SESIÓN **#63**

NO ES TU TAREA
SALVAR A NADIE

No todas las personas están listas para que les digas verdades. No todos quieren que los confrontes, aunque lo hagas desde el cariño o desde las ganas de verlos mejor. Hay quien prefiere seguir en su caos, en su zona cómoda, incluso si se está cayendo a pedazos. Y no es tu tarea salvarlos. Puedes ofrecer una mano, pero no puedes obligar a nadie a tomarla. A veces ayudar también es soltar. Porque si alguien no quiere cambiar, no importa cuánto te esfuerces: va a correr, va a huir, va a cerrarse. No desde el rechazo a ti, sino desde su propia resistencia a enfrentarse a lo que todavía no puede sostener.

SESIÓN **#64**

SI TIENES QUE PEDIRLO,
AHÍ ESTÁ EL PROBLEMA

Eres de las personas que necesita mucha atención. De las que necesitas sentirte elegida, prioridad, mirada con ganas. Con amor. Y está bien reconocerlo. El problema es que lo estás pidiendo donde no te lo quieren dar. Y ahí es donde te rompes. No eres de las que puede conformarse con ser opción. No sabes amar a medias. Pero escucha bien esto: lo que tienes que aprender no es a pedir más, es a no quedarte donde te lo niegan. No se trata de rogar por ser prioridad. Se trata de elegirte a ti y soltar a quien no tiene el valor o las ganas de darte lo que mereces. Porque el amor que se mendiga ya viene roto. Y tú no estás para conformarte con sobras.

SESIÓN **#65**

DEJA DE VACIARTE INTENTANDO
ARREGLAR LO QUE SE ROMPIÓ

A veces toca reconocer que ya lo diste todo. Ya intentaste, hablaste, esperaste, apostaste más de lo que debías. Ya te vaciaste tratando de arreglar algo que no quiere arreglarse. Y seguir ahí no te hace valiente, te hace esclava de algo que ya murió. Hay cosas que, por más que quieras, ya están rotas. Y lo único que queda por rescatar es tu dignidad. No te sigas perdiendo a ti por sostener lo que no quiere sostenerte a ti. A veces rendirse no es perder: es salvar lo que queda de ti.

SESIÓN **#66**

SOLO QUIERES A ALGUIEN
QUE DECIDA SER TU HOGAR

No quieres pasarte la vida soltando, despidiéndote, recogiendo pedazos y empezando de cero como si fuera lo normal. Ya no quieres reconstruirte por culpa de quienes no supieron quedarse. Estás cansada de lo efímero, de amores a medias, de historias que se apagan justo cuando te estabas ilusionando. Quieres algo real, que no te obligue a elegir entre tu paz o salvarte. Algo que dure, que puedas construir sin el miedo constante a que se derrumbe mañana. Quieres a alguien que se quede incluso cuando sea más fácil huir. Que te elija sabiendo que nada es eterno, pero que aun así decida ser tu hogar.

SESIÓN **#67**

NO ESTÁS MAL POR ESPERAR RESPETO

Deja de romantizar lo que es una falta de respeto. Ser infiel no es "un error", no es "algo que pasa", no es "normal en todas las relaciones". Ser infiel es una elección. Nadie tropieza y cae en otra cama por accidente. Y quien elige engañar, también elige romper algo que no siempre se puede reparar. No te creas el cuento de que así son las cosas, de que hay que aguantar porque "nadie es perfecto". Si alguien no sabe cuidar lo que tiene, no merece estar contigo. No estás loca por esperar respeto, no estás pidiendo demasiado por querer que te cuiden en lugar de que te rompan. y no, no te toca aguantarlo. Te toca elegirte.

SESIÓN **#68**

SI SE FUE, ES PORQUE YA NO QUERÍA QUEDARSE

Nadie te quita a nadie. Quien se va, lo hace porque quiere irse. Porque nadie entra donde no hay puertas abiertas. No fue culpa de la otra persona, no fue que te lo robaron. El problema no es quien llega, es quien ya no quería quedarse. Nadie le obligó. Y sí, a veces duele más aceptar eso que culpar a terceros, pero es la verdad. Nadie que de verdad te elige se deja quitar. Así que no gastes energía odiando a quien llegó después. Si se fue, es porque ya no quería quedarse. Y a quien no quiere estar, se le abre la puerta. No se le suplica. Jamás.

SESIÓN **#69**

EL TIEMPO NO SIEMPRE
LO CURA TODO, PERO SANARÁS

¿Cuándo pasa? Ojalá alguien tuviera la respuesta. Todo el mundo repite que el dolor se va, pero nadie te dice que a veces tarda más de lo que creías soportar. El tiempo pasa, sí, pero no siempre lo cura todo. Y se siente injusto. Se siente eterno. Pero te lo digo claro: un día te va a doler menos. No de golpe, no como magia. Poco a poco. Un día te vas a dar cuenta de que ya no piensas en eso cada cinco minutos. Que volviste a reír sin culpa. No puedo decirte cuándo. Pero sé que va a pasar. Y entonces vas a volver a vivir. No como antes, no igual ... pero e sentirás mucho mejor.
.

SESIÓN **#70**

TODOS ESTÁN ESPERANDO
VERTE FALLAR, ASÍ QUE BRILLA

Nadie te mira más que los que quieren verte tropezar. Los que quieren verte caer siempre están pendientes, esperando que cometas un error para decir: "¿Ves? Sabía que no podía". Pero que esperen sentados. Tú no estás aquí para complacerlos, ni para darles el gusto. Que hablen, que miren, que juzguen. Mientras tanto, tú sigue avanzando, porque el único aplauso que importa es el que te das a ti misma. Así que no les des el gusto jamás de verte rendirte. Dales el espectáculo de verte resistir.

SESIÓN **#71**

QUIÉREME BONITO

Quiéreme como si hoy fuera el último día que puedes abrazarme. Como si mañana ya no estuviera. Sin pausas, sin excusas, sin guardar lo que sientes para después. Quiéreme con ganas, con verdad. Sin miedo, sin reservas. Porque el tiempo no espera, y el amor que no se entrega hoy, puede ser que no se entregue nunca. No me quieras a ratos, ni a medias. No me quieras cuando te sobre el tiempo o te asuste el silencio. Quiéreme ahora, de frente, con el corazón en la mano. Como si este instante fuera el único que tenemos. Como si no hubiera un mañana. Porque a veces... no lo hay.

Dime... ¿tan difícil es quererme bonito?

SESIÓN **#72**

NO ERES UNA MALA PERSONA
POR HABER FALLADO

Sí, a veces nos equivocamos. No porque queramos hacer daño, sino porque estamos intentando sobrevivir, protegernos, o simplemente hacerlo lo mejor que podemos. No todo lo que hacemos tiene una explicación clara, y no todo error nace de una mala intención.

Equivocarse no nos hace malas personas, nos hace humanos. Eso no significa justificarlo todo, pero sí aprender a ver nuestros fallos sin tanta dureza. Porque entender por qué actuamos como lo hicimos es el primer paso para cambiar, para hacerlo mejor, y para dejar de cargar culpas que ya no construyen. Las personas buenas nunca miran hacia adentro. Ahí está la diferencia.

SESIÓN **#73**

DECEPCIÓNATE TANTA VECES
HASTA QUE EL AMOR SE APAGUE

Todo lo que te rompe el corazón pero te abre los ojos también es un regalo. A veces, necesitamos que algo duela para dejar de idealizar, para ver a las personas como son y no como queríamos que fueran. No es justo, pero hay golpes que despiertan más que mil consejos. Y a veces, hace falta decepcionarse tantas veces para que el amor se apague solo. Así que, aunque ahora te cueste creerlo, un corazón roto a tiempo también te salva de perderte en lugares donde ya no hay nada para ti. Y un día, simplemente te das cuenta de que ya no duele, porque ya no queda nada: ni ilusión, ni espera, ni ganas.

SESIÓN **#74**

DAÑAR A OTRO NO TE SANA
SOLO TE PUDRE

Hay quienes usan sus traumas como excusa para romper a otros. Tú no. Tú sabes lo que es estar rota, lo que es llorar en silencio, lo que es cargar con heridas que nadie ve. Y justo por eso, no andas por la vida hiriendo a quien se cruza en tu camino. Porque sabes que repetir lo que te hicieron no te sana, te pudre. Tú elegiste el camino más difícil: sanar para no dañar. Y no por eres la más buena del mundo, sino por eres consciente. Porque entendiste que el dolor no se devuelve, se transforma. Y eso te hace más fuerte que cualquier herida que te hayan dejado.

SESIÓN **#75**

EL BRILLO NO ERA DE ELLOS
ERA TUYO

¿Sabes una cosa? Todo eso bonito que le veías, no era de ellos... era tuyo. Eran tus ganas, tu forma de mirar, de amar, tu manera de creer en lo bueno de la gente. Eso que admiras, eso que te hace idealizarlos, es solo el reflejo de lo que tú llevas dentro. No era su luz, era la tuya proyectada en ellos. Porque uno no ve en los demás lo que no lleva dentro. Y tú, confundiste lo que dabas con lo que recibías. No te enamoraste de ellos... te enamoraste de la versión que tu corazón construyó.

Así que perdiste nada, solo tienes que reencontrarte con lo que siempre fue tuyo.

SESIÓN **#76**

TU PAZ YA NO ES NEGOCIABLE

Que no te juzguen por querer estar en paz. Por cuidar tu espacio, por ser selectiva con la gente que dejas entrar. No tienes que explicarle a nadie por qué elegiste alejarte de lo que te restaba. Si hoy te ven sonriendo, bailando bajo la lluvia o abrazando a quienes de verdad te importan, que no se atrevan a opinar. Porque nadie sabe lo que te costé llegar ahí. Nadie vivió tus batallas. Nadie lloré tus noches.

Tu paz no es negociable. Y no estas para agradar, estás para estar bien. Para disfrutar ahora de lo que tanto te costé conseguir: tu tranquilidad y tu amor por ti misma.

SESIÓN **#77**

TEN PACIENCIA. NADA SE CONSTRUYE DE LA NOCHE A LA MAÑANA

No esperes que cambiar tu vida sea cuestión de un día o de un impulso. Los hábitos se construyen paso a paso, con paciencia y sin perfección. No necesitas hacer todo perfecto ni de golpe; solo comenzar, aunque sea con pequeños pasos, y mantenerte firme. A veces fallarás, te caerás, pero lo importante es levantarte y seguir intentándolo. El cambio real viene de la repetición, no de la fuerza de voluntad momentánea. Así que no te castigues si no lo haces bien todos los días; cada día es una nueva oportunidad para acercarte a lo que quieres ser. La disciplina es tu mejor aliada, y con ella, puedes transformar cualquier aspecto de tu vida.

SESIÓN **#78**

NO LE CUENTES TUS PLANES
A NADIE. SOLO A DIOS

No todos tienen que saber lo que estás planeando. No todos merecen estar al tanto de tus sueños. No porque haya maldad en todos, sino porque muchas veces las opiniones ajenas solo confunden, frenan o contaminan lo que apenas estás construyendo. Si quieres que tus planes crezcan, cuéntaselos a Dios, no al mundo. Porque ellos escuchan para criticar, Dios escucha para guiarte, para abrirte caminos que tú ni imaginas. Él te guía, los demás solo opinan desde sus miedos, desde sus límites, desde lo que ellos creen posible, no desde lo que tú sabes que puedes lograr. No necesitas aprobación de nadie más. Necesitas fe. Fe en Él. Fe en ti. Porque cuando tú haces tu parte, Dios hace la suya.

SESIÓN **#79**

LA VERDADERA RIQUEZA
NO ES EL DINERO

Hay una riqueza que no se mide en billetes ni en cuentas bancarias. Es la paz con la que duermes, la familia que te abraza, los amigos que se quedan cuando todo va mal, las carcajadas que te sacan lágrimas, la salud que te permite levantarte cada mañana. Eso no se compra. El dinero paga cuentas, pero no paga conciencia tranquila, felicidad, amor sincero. No paga sentirte completa. La verdadera riqueza es saber que, con lo que tienes hoy, ya eres afortunada. Porque lo que vale de verdad no se guarda en una caja fuerte, se guarda en el alma.

SESIÓN **#80**

HOY TODOS QUIEREN COMPAÑÍA,
PERO NO COMPROMISO

Conectar con alguien se ha vuelto casi imposible. Todos andan con prisa) con miedo. La mayoría quiere compañía, pero no compromiso. Quieren hablar) pero no conversaciones incómodas. Quieren el cuerpo) pero no el alma. Y no es que tú pidas demasiado ... es que quieres a alguien que también se quede cuando no estés de humor) que entienda tus silencios, que se quede incluso cuando no haya planes, solo ganas de estar. Alguien que no huya cuando se pone difícil.

Pero pocos están dispuestos. Por eso cuesta. Porque mientras todos juegan a no sentir, a no demostrar, tú sí quieres algo real, algo que haga que tu corazón vibre todos los días.

SESIÓN **#81**

SOLO QUIERES A ALGUIEN
QUE TENGA LAS COSAS CLARAS

Lo único que esperas ahora es que la próxima persona que ames llegue con las cosas claras. Que no venga con juegos raros, ni con dramas de *exes* sin resolver. Que tenga la mente firme y la madurez para saber lo que quiere, para elegir quedarse y demostrarte que eres tú a quien realmente quiere a su lado. Nada de dudas, ni vueltas, solo alguien que sepa amar sin condiciones ni excusas. Que te ofrezca como mínimo lo que ya sabes que mereces. Porque tu tiempo es valioso y no estás para con nadie.

SESIÓN **#82**

NO LE DEJES TODO A DIOS
HAZ TU PARTE

No te sientes a esperar que la fe te resuelva la vida. La fe sin acción es solo una fantasía. Creer es importante, pero si te quedas quieta esperando que todo cambie por arte de magia, nada pasará. La fe no es excusa para cruzarte de brazos; es gasolina para moverte, para hacer lo que te da miedo, para tomar decisiones sin tener todo claro. El milagro eres tú cuando te mueves, con miedo o dudas, pero moviéndote. Deja de esperar señales y empieza a caminar. Pon tus planes en manos de Dios, pero trabaja tú también por ellos. Haz tu parte, y Él hará la suya. **Porque la fe abre caminos... pero tú tienes que dar el primer paso**.

SESIÓN **#83**

SI TE VE LLORAR Y NO HACE NADA,
AHÍ YA TIENES LA RESPUESTA

Cuando alguien no se preocupa por cómo te sientes, cuando te ve llorar y no mueve un dedo, cuando su ego siempre está por encima de tu bienestar, esa persona no merece tu amor. Por que quien no es capaz de ponerse en tu lugar, ni por un momento, no merece ocupar espacio en tu vida. No tus lágrimas, ni tu tiempo, ni tu compañía. Y en esos casos, lo mejor es irte. Irte de donde no te ven, de donde no les duele verte rota, de donde solo tú te esfuerzas por mantener algo que ya está vacío. Porque cuando a alguien le importas, se nota. Y si tienes que rogar por empatía, ya estás perdiendo demasiado.

SESIÓN **#84**

YA NO ESTÁS PARA
AMISTADAS FALSAS

Te fuiste porque entendiste que una amiga no hace eso. No traiciona, no compite, no te expone, no te hace sentir menos. Una amiga de verdad no juega a perderte. Y cuando entendiste, soltaste. Sin escándalo, sin explicaciones, solo con la paz de saber que no era por orgullo, era por respeto a ti. Porque ya no estás para amistades falsas ni para vínculos que duelan más de lo que suman. Te fuiste porque una amiga no debería ponerte en duda, porque, por más cariño que hubiera, hay límites que no se cruzan. Y cuando se cruzan, la amistad deja de ser refugio y se convierte en peso. Y tú elegiste soltar el peso.

VERDADES QUE ME DIJO MI PSICÓLOGA
Y QUE TÚ NECESITAS SABER

En la soledad es cuando realmente te conoces.

Una persona se reconoce de verdad cuando está sola, sin nadie alrededor para fingir, para agradar o para esconderse. En la soledad no hay máscaras ni filtros, solo el crudo reflejo de lo que realmente somos, con todas nuestras heridas, miedos y verdades que a veces ni siquiera queremos enfrentar. Ahí es donde se revela lo que llevamos dentro, sin excusas ni distracciones. Porque la soledad desnuda, confronta y obliga a mirarse sin mentiras. Y solo cuando aprendes a estar contigo en ese silencio incómodo, sin huir ni anestesiarte, puedes empezar a construir una vida auténtica. Porque nadie más va a hacer ese trabajo por ti. Tu verdadera versión surge cuando, en completa soledad, te enfrentas a ti misma, eliges quedarte, abrazar tus sombras y seguir adelante.
d
e.

El silencio no siempre es calma, es solo el aviso de ya no hay vuelta atrás.

El silencio es la peor versión que alguien puede ver de ti. Eres de esas personas que hablan, luchan, insisten , que no se rinden ni callan. Pero cuando desaparece, cuando dejas de exigir, de pedir respuestas, de intentar, no es porque hayas perdido fuerza, sino porque algo dentro se quebró. Ese silencio no es vacío: es la señal de que finalmente reconociste que no vale la pena seguir luchando, que tal vez por primera vez encontraste la paz en irte y dejar de complacer a todo el mundo. La ansiedad no se va a ir sola, y seguir corriendo ta va a destrozas por dentro. Así que para, respira y toma control antes de que esto se vuelva peor. Nadie más ca a hacerlo por ti.

Nadie se muere por empezar de cero. Pero muchos se apagan por quedarse donde ya no son felices.

No te vas a morir por tomar la decisión de irte, de cerrar una etapa, de dejarlo todo atrás y volver a construir. Lo que de verdad te mata es seguir forzando lo que ya no te da paz, lo que ya no vibra contigo, lo que solo sobrevive por costumbre. Empezar de cero no es fracaso. Es darte una nueva oportunidad. Es mirarte de frente y decir: *esto ya no es para mí*. Es elegirte aunque nadie más lo haga. Empezar de cero no duele tanto como seguir viviendo una vida que ya no te queda. Así que hazlo. Aunque tiemble todo. Aunque no sepas por dónde. Hazlo. Porque seguir igual, también duele. Y mucho más.

ENTIENDE ESTO:

La vida no te debe nada. Y si esperas que el mundo sea justo, solo vas a desgastarte. Aprende a darte lo que esperas de los demás, a poner límites aunque duela, y a soltar lo que no suma aunque te destroce el alma. Porque al final, nadie viene a salvarte: o te eliges tú, o te pierdes esperando que alguien más lo haga.

SESIÓN **#84**

YA NO ESTÁS PARA
AMISTADAS FALSAS

Y de pronto llegas a un momento en el que solo quieres tres cosas: tranquilidad, relaciones sinceras y salud. Nada más. Ya no te interesa impresionar a nadie, ni encajar, ni perseguir lo que no es para ti. Ahora eliges paz antes que gente complicada. Prefieres pocas personas, pero reales. Aprendiste que lo simple es lo más valioso: calma, momentos de verdad, gente que te cuide como tú cuidas. Porque después de todo lo que has vivido, entendiste que lo más importante no es lo que logras o acumulas, sino cómo te sientes por dentro. Y ahora lo que más proteges es eso: tu paz. Porque cuando tienes paz, lo demás llega solo.

SESIÓN **#86**

NO ES TU VOZ ADULTA,
ES TU NIÑA INTERIOR

Sana a tu niña herida o vas a seguir eligiendo amores que no te quieren. Así de simple. Si no sanas) vas a seguir repitiendo abandono, aceptando migajas y creyendo que no mereces más. Esa vocecita que a veces te dice: "No soy suficiente) me van a dejar, soy un desastre", no es tu voz adulta) es tu niña interior. Esa que se sintió sola) rechazada, ignorada, y hoy está pidiendo que la abracen. Y mientras ignores lo que necesita) vas a seguir amando desde la herida. ¿Quieres dejar de autosabotearte? Em pieza con esto: Cierra los ojos, mira a esa niña que hay dentro de ti, pregúntale qué necesita y dáselo tú. No esperes que nadie más venga a reparar lo que solo tú puedes sanar. Si no lo haces, vas a seguir buscando en otros lo que solo puedes darte tú: amor, seguridad y paz.

SESIÓN **#87**

LA VIDA SE TE VA
MIENTRAS TÚ DUDAS

La vida no espera a que estés listo, y el tiempo se va volando. No dejes para mañana lo que tu corazón quiere decir hoy. Abraza fuerte, di cuánto amas, valora el sol en la cara y ese instante que parece simple pero no lo es. Porque hoy estás, pero mañana no sabes. Ese abrazo que guardas para después puede quedar se flotando en el aire, sin que nunca tengas la oportunidad de darlo. Vive, ama, siente AHORA. No pierdas ni un segundo en dudas o miedos. No vivas con arrepentimientos, vive con la urgencia de aprovechar cada segundo que tienes. La vida se acaba, haz que valga la pena. Es ahora o nunca.

SESIÓN **#88**

NO LE TEMAS
AL AMOR BONITO

Cuando te llegue el amor de verdad te va a dar miedo. Porque no te va a gritar, no te va a hacer sentir chiquita, no te va a controlar ni a manipular, que no va a querer cambiarte. Y tú no vas a saber qué hacer con eso. Porque vienes de amores que te hicieron creer que los celos enfermizos son interés, que el control es cuidado. Y cuando llegue alguien sano, te va a temblar todo. Porque amar bonito es un reto cuando solo conociste el caos. Pero escúchame bien: cuando llegue, no lo sabotees. No lo espantes. No lo pierdas por no saber recibirlo. Porque si tanto lo pediste, que no te dé miedo cuando por fin sea tuyo.

SESIÓN **#89**

NO NECESITAS UNA DISCULPA
PARA CERRAR LA HERIDA

No siempre el que te hizo daño va a venir a pedirte perdón. No siempre vas a tener una explicación. Y sí, a veces te vas a quedar con la herida abierta, preguntándote por qué. Pero te digo algo: no necesitas una disculpa para cerrar esa herida. Lo que necesitas es decidir que no vas a seguir sangrando por quien ni siquiera se asomó a ver cuánto dolía. A veces sanar es soltar la expectativa de que el otro repare lo que rompió. Porque si esperas a que alguien te devuelva la paz, te quedas estancada. Y tu vida es ahora, no cuando el otro decida pedir perdón para que puedas continuar.

SESIÓN **#90**

NO TODO SE SOLUCIONA CON PERDÓN

Hay daños que van más allá de una disculpa. Porque cuando alguien rompe tu confianza, no es el "lo siento" lo que repara, es el tiempo, la coherencia y, a veces, la distancia. Volver con quien te rompió es como seguir usando un zapato que ya no te queda: aprieta, incomoda, duele. No te mereces vivir con miedo de que te vuelvan a fallar. No deberías permitirle a alguien que te demuestre dos veces que no te quiere. Con la primera ya fue suficiente.

El amor no debería doler ni darte inseguridad. A veces el verdadero amor es el que tienes por ti, cuando decides no permitir que la misma persona vuelva a herirte otra vez.

SESIÓN **#91**

SI VAS A PERDONAR,
HAZLO DE VERDAD

Las segundas oportunidades no funcionan si sigues echándole en cara el pasado, si cada herida sigue abierta. Si vas a quedarte, quédate para sanar, no para castigar. Quédate si eres capaz de reconstruir desde el amor, no desde el rencor. Y si no puedes... también está bien soltar. Porque amar a alguien no siempre es suficiente para quedarse. Quedarte con alguien a quien no has logrado perdonar es vivir en un ciclo que solo te desgasta. Porque una cosa es amar, y otra muy distinta es poder olvidar lo que te hicieron. Y muchas veces, dar una segunda oportunidad es como entregar otra bala, porque la primera no te mató.

SESIÓN **#92**

NO TIENES QUE SABER
MANEJAR TODO SIEMPRE

No tienes que saber siempre qué hacer. No tienes que tener todas las respuestas, ni saber cómo gestionar cada emoción que se te desborda. Está bien no estar lista. Está bien sentir que algo te sobrepasa. No viniste a esta vida a ser invencible. Hay cosas que van a doler, cosas para las que no vas a estar preparada y momentos en los que te vas a derrumbar. No por eso estás fallando No por eso eres débil. Solo recuerda esto: no tienes que poder con todo, solo con lo que te toca hoy. Y si hoy solo puedes respirar... eso también cuenta.

SESIÓN **#93**

NO SON CELOS,
ES FALTA DE CERTEZA

¿De verdad eres tú … o es la forma en la que se te hace sentir? ¿Celas porque no confías, o porque nunca te ha dado razones para confiar de verdad? A veces el problema no es la inseguridad, sino estar con alguien que no sabe darte tranquilidad. Que dice mucho, pero demuestra poco. Que está, pero no del todo. Y tú te preguntas si estás exagerando... cuando en el fondo solo estás reaccionando a su ambigüedad. No confundas intuición con inseguridad. Pregúntate: ¿Celas porque no sabes quererte o porque él no sabe cuidarte?

SESIÓN **#94**

SOLO TIENES QUE ABRIR
TU CAJITA DE “OJALÁ”

En tu cajita de "ojalá" guardas más de lo que crees. Ahí es á el amor bonito, el que no duela ni te quite la paz. Está el deseo de deja r de sentirte menos, de dejar atrás el miedo a no encajar a fallar. También están las ganas de abrazar a los que ya no están, de que las personas que amas vivan muchos años más. Ahí escondes el sueño de volver a confiar, de encontrar amistades leales, de que alguien te mire y diga: "contigo me quedo". En esa cajita está tu anhelo de encontrar un lugar en el mundo, de no tener que fingir para encajar, de poder soltar todo lo que te pesa. Ahí está tu necesidad de sentirte libre, de tener una vida que no te canse, sino que te ilusione. Porque todos tenemos una cajita de "ojalá"... Y abrirla es recordarte que sigues soñando, aunque a veces duela.

SESIÓN **#95**

OJALÁ EL CIELO TUVIERA
HORARIO DE VISITA

A veces —o mejor dicho, casi siempre— lo único que quieres es que el cielo tenga horario de visita. Que te den media hora, cinco minutos, lo que sea, para volver a abrazar a esa persona que tanto extrañas. Para decirle todo lo que no pudiste, para mirarla a los ojos y repetirle mil veces cuánto la amas, cuánto te ha hecho falta. Porque hay ausencias que no se llenan con nada, que no se superan, solo se aprenden a cargar. Y duele... Duele vivir con preguntas sin respuesta, con "te quieros" guardados en el pecho. Pero aunque no haya horarios, aunque no podamos cruzar ese cielo, ellos siguen estando en cada recuerdo bonito, en cada canción que te los trae de vuelta, en todo lo que eres gracias a ellos.

SESIÓN **#96**

NO TE CONFORMES CON LA VIDA QUE HEREDASTE

No naciste para quedarte donde te tocó. No porque hayas nacido en la escasez significa que tengas que morir en ella. Sí, cuesta más. Sí, te va a tocar el doble o el triple de esfuerzo que a otros. Pero no estás condenada. No eres lo que te faltó de niña, no eres la cuenta vacía, ni las puertas que te cerraron. No eres tus carencias, eres lo que haces con ellas. No naciste para repetir la misma vida de tus antepasado, naciste para romper ese círculo. Puedes ser la primera persona en tu familia que cambie la historia. No te creas ese cuento de "así me tocó". No. Así empezó, pero tú decides cómo termina.

SESIÓN **#97**

NO SE CONSTRUYE SOBRE LOS ESCOMBROS DE ALGUIEN MÁS

No te rebajes a ser la otra de nadie. No te pongas en el lugar de suplente en una historia que no te pertenece. Sí, puede que un día te elija a ti, pero ¿de qué sirve construir algo sobre los escombros de alguien más? La felicidad que se construye sobre el dolor de otro, siempre termina cayéndose encima de quien la construyó. No te engañes: si alguien es capaz de traicionar a quien tiene en casaJ también lo hará contigo. No eres el plato de segunda mesa de nadie. Y no mereces que te quieran a escondidas. Porque quien te quiere de verdad, jamás te hará ser cómplice de eso.

SESIÓN **#98**

NO OLVIDES TODO
LO QUE HAS LOGRADO

Ojalá nunca olvides todo lo que has logrado por ti misma. Cada paso que diste) sin depender de nadie. Cada batalla que enfrentaste) te hizo más fuerte de lo que imaginas. No fue suerte, fue que nunca te rendiste. Lo que tienes no te lo regaló nadie) lo construiste a golpes, sudor y lágrimas. Te ves bien porque decidiste no rendirte) porque aprendiste a apostar por ti cuando otros no lo hicieron. Así que sigue eligiéndote siempre, porque eres la única persona con quien vas a estar toda la vida) y mereces todo lo bueno que puedas construir.

SESIÓN **#99**

NO SEAS DE LAS QUE JODE
MÁS EL MUNDO

El mundo ya está bastante jodido, así que no te sumes a los que lo empeoran con chismes, odio y malas vibras. No seas de los que critican por criticar, que hablan mal de otros para sentirse mejor, o que destruyen en lugar de construir. Sé de las que entiende que todos estamos peleando nuestras propias batallas. Usa tu energía para ayudar, no para hundir. Elige ser de los que hacen este mundo un poquito más habitable. Porque bastante dura es la vida como para que entre nosotros la hagamos peor. Solo tú puedes elegir si eres parte del problema o de la solución.

SESIÓN **#100**

MERECES A ALGUIEN QUE TAMBIÉN TE CUIDE

Ojalá encuentres a alguien que se preocupe de verdad por cómo te vas a sentir con lo que hace. Alguien que no se quede callado cuando te ve mal, que te diga: "No quiero que te vayas a dormir así, vamos a hablarlo". Alguien que no te haga sentir que tus emociones son exageradas o molestas. Alguien que entienda que estar en una relación es cuidar al otro, no herirlo y después hacerse el que no pasó nada. Que no discuta para ganar, sino para arreglar. Porque le importas. Porque quiere que estén bien los dos. Mereces eso: a alguien que te cuide también por dentro. No alguien que te haga sentir que querer claridad o respeto es pedir demasiado.

SESIÓN **#101**

A VECES ES MEJOR TENER PAZ
QUE TENER RAZÓN

A veces es mejor tener paz que tener la razón. No siempre ganar una discusión es ganar de verdad. Porque el que se obsesiona con tener la última palabra el que grita más fuerte, el que necesita "ganar" siempre, al final se pierde lo más importante: aprender. Escuchar. Entender al otro. No todo es guerra, no todo es pelear por demostrar quién puede más. La verdadera victoria es poder quedarte en silencio cuando sabes que discutir ya no construye nada. A e ces el verdadero poder es soltar el ego y elegir la paz. Porque ahí es donde realmente ganas.

SESIÓN **#102**

NO TE OBSESIONES CON
ENCONTRAR TU GRAN PROPÓSITO

No necesitas salvar al mundo para sentir que vales. Tal vez tu propósito no sea más que aprender a estar bien contigo. A dejar de correr. A disfrutar lo simple. No te atormentes tratando de encontrarle un sentido a todo. A veces, vivir en paz... ya es un gran logro. No es conformismo o mediocridad, es entender que no necesitas una vida épica para que tu vida tenga sentido. A veces, sin darte cuenta, cumples un propósito cada vez que escuchas a alguien con amor, cada vez que abrazas, cuidas, acompañas, haces reír o simplemente estás. Porque hay actos tan simples que parecen nada, pero en realidad lo son todo.

SESIÓN **#103**

NO TODO DEBERÍA TENER
UN PORQUÉ

Estás cansada de escuchar eso de “por algo pasan las cosas”. No, no siempre es así. Hay cosas que simplemente pasan y duelen. Punto. No todo tiene un propósito escondido ni un mensaje bonito detrás. La muerte de un hijo, un abuso, una enfermedad que te arranca la vida no traen lecciones bajo el brazo. Son injusticias que no tienen una explicación. Y no tienes que justificar lo que te destrozó, ni encontrarle sentido a lo que nunca debió pasar. Tienes derecho a sentir rabia a no entender, a no aceptar. Porque no todo tiene un "por qué". Y está bien no encontrar luz n lo que solo trajo oscuridad.

SESIÓN **#104**

NO TIENES QUE ESTAR FELIZ
TODOS LOS DÍAS

Nadie es feliz todo el tiempo. La felicidad no es un lugar en el que te instalas, es un ratito, un momento, una etapa. Y entender eso te cambia la vida. Porque dejas de frustrarte por no estar sonriendo todos los días. Porque dejas de creer que estas fallando si a veces te pesa la vida. Ser feliz no es estar bien siempre, es aprender a disfrutar lo bueno cuando llega, y a sostenerte cuando no. A veces toca estar triste, enojado, cansado, perdido. No por eso tu vida está mal. La paz real empieza cuando entiendes que la felicidad es pasajera, pero tu actitud ante lo que vives es la que construye todo lo demás.

SESIÓN **#105**

NO ESCUCHES CUANDO
ES EL MIEDO QUIEN HABLA

No, no es una corazonada. Es el miedo hablando, recordándote todo lo que antes no salió bien. Es esa parte de ti que aprendió a desconfiar porque te fallaron, porque lo intentaste y no funcionó. Pero eso no significa que ahora vaya a ser igual. No puedes seguir midiendo tu futuro con lo que paso en el pasado. Si te dejas llevar por esos pensamientos, te vas a quedar justo donde no quieres estar. Si sale mal, aprenderás. Pero si sale bien, te puede cambiar la vida. No te sabotees antes de empezar. No siempre que piensas “esto va a salir mal” es intuición... a veces es solo miedo. Y el miedo nunca ha sido buen consejero.

SESIÓN **#106**

PENSAR EN EL FUTURO
SOLO TE CAUSA ANSIEDAD

Deja de vivir en el futuro como si ahí estuviera la respuesta a todo. Esa ansiedad por lo que viene te roba el presente, te impide disfrutar lo que tienes ahora. El futuro es incierto, siempre lo será. Pero tu vida sucede aquí, en este momento. Lo que tienes, lo que sientes, las pequeñas cosas que a veces ignoras, son las que realmente importan. Aprende a respirar, a enfocarte en lo que ti enes hoy. Porque solo desde el presente puedes construir algo real y sólido.

Deja de pensar tanto en lo que no tienes y empieza a agradecer lo que sí. El ahora es todo lo que realmente existe. Aprovecha cada instante antes de que se convierta en pasado.

SESIÓN **#107**

NO ES ORGULLO,
SOLO SABES LO QUE QUIERES

Cuando una persona sabe hacia dónde va, cambia todo. No ruega, no espera, no insiste. No le pone pausa a su vida por alguien que no sabe quedarse. No necesita explicarte mil veces lo que busca, porque lo tiene claro. Y cuando lo tienes claro, no esperas que te rescaten, no temes a las puertas que se cierran, porque aprendiste a abrir las tuyas... y a cerrarlas también. Es libre. Libre porque se eligió. Libre porque ya no se calla. Libre porque no necesita que nadie la acompañe para seguir caminando. Y quien no sepa ir a su ritmo) mejor que no estorbe, porque si hay algo que alguien firme no hace) es detenerse.

SESIÓN **#108**

Y UN DÍA TE TOCA ENTENDER
CÓMO SE SIENTE EL DUELO

Y un día te toca.

Te toca entender en carne propia lo que es el duelo. No ese que todos pintan con frases de "todo pasa" o "el tiempo lo cura todo", sino el real: ese que te obliga a comer sin hambre, a sonreír con el alma hecha trizas, a ver pasar la noche en silencio mientras el insomnio te desarma. Te toca ver cómo todo lo que amabas deja de tener sentido, cómo tu mente te repite que nada volverá a ser como antes. Todo se siente ajeno, como si estuvieras viviendo una vida que ya no te pertenece. Pero un día, sin que lo notes, entenderás que no se trata de dejar de extrañar. Se trata de aprender a vivir con el vacío sin dejar que te consuma. De vivir por lo que ellos ya no pueden. Y ahí, justo ahí, empezará a doler un poco menos.

SESIÓN **#109**

DEJAS DE NECESITAR A ALGUIEN,
CUANDO TE SIENTES A TI.

No hay nada más bonito que una persona enfocada en sí misma. En sus sueños, en su crecimiento, en sanar lo que otros rompieron y construir lo que nadie le dio. Alguien que, en lugar de buscar afuera lo que le falta, decide mirarse, cuidarse, elegirse. Porque cuando alguien se tiene a sí misma, no necesita llenar vacíos con alguien más, porque aprendió a no abandonarse. A no poner su felicidad en manos de otra persona. Y ahí, en ese equilibrio, en esa paz que viene de saberse suficiente) es cuando empieza a atraer lo que de verdad merece. Porque quien se elige) ya no acepta mitades, ni mendigas de afecto. Se vuelve luz. y la luz no suplica) solo brilla.

SESIÓN **#110**

PREOCÚPATE AHORA POR ESTAR EN PAZ CONTIGO Y CON DIOS

Qué pinche bonita sensación es entender que ayudar a otros no te agota, sino que te llena. Que tu propósito no es cargar el mundo, sino aportar un poco de luz donde puedas. Qué hermosa sensación es aprender a elegirte a ti, reconocer el valor de tus emociones y darte permiso para sentirlas, sin culpa. Dejar de aguantar lo que no te hace bien, poner límites, cuidar tu energía. Entender que solo tú tienes el poder de construir el mundo que quieres para ti. Qué bonita sensación es vivir en calma, con la libertad de ser tú, sin filtros. Y saber que, al final del día, Dios es el único testigo real de todo lo que diste Y de lo mucho que has crecido. Esa es la verdadera victoria: estar en paz contigo y con Él.

Mi nombre es Olivia Miller, y soy una de esa mujeres que, en un momento de su vida, creyó que su matrimonio sería de esos que duran para siempre. Pensaba genuina e ingenuamente que había encontrado a la persona con la cual envejecería. Pero ¿saben qué duele tanto como la muerte de un ser querido? Encontrarse con la realidad de que el que creíste que era el amor de tu vida, un día aparece y te dice que se va, que no quiere seguir intentándolo porque ya no te ama; que conoció a alguien más.

Perdí el sueño, el apetito y comencé a moverme por el mundo como un *zombie*. Todo perdió su significado desde que él se fue con ella.

No sé cuál es tu historia, pero es posible que este libro te des cuenta de que no estés sola. Porque en este libro te habla una mujer que se enamoró profundamente de su esposo, y después de veinte años de matrimonio, este decidió irse. Una mujer que, para serte honesta, inventó mil remedios para curarse y olvidarse de él, y que cuando se dio cuenta de que era imposible, se dedicó a convertir su dolor en enseñanza, aprendizaje y en un recuerdo bonito de una etapa de su vida. Uno en el que pudiera pensar sin sentir dolor, resentimiento, o alguna pizca de amor. Un recuerdo en el que pudiera pensar sin que Je generara náuseas o le saltara el corazón. Una mujer que lo único que quería después de que su mundo se viniera abajo, era que ese amor dejara de dolerle, y reencontrarse con la parte de ella que se había perdido en el

camino, por haber entregado hasta el punto de quedarme sin nada. De quedarme vacía.

Nadie te prepara para el momento en que tu plan de vida se desmorona frente a ti, y no hay forma de detenerlo. Nadie te enseña qué hacer cuando el suelo se rompe y caes. Pero en este libro te cuento qué hice yo para salir de ese hueco. Qué fue lo único que logró sostenerme cuando sentía que no quedaba nada y poder decirte hoy con total certeza que:

Nadie duele para siempre.

Si este libro te ayudó, nos gustaría leer tu comentario en Amazon. Quizá puedas inspirar a otros a leerlo también.

Gracias y que Dios bendiga cada una de tus decisiones desde ahora.

Obra protegida por derechos de autor

Te cansaste de hacerte la fuerte, de callarte lo que duele, de estar para todos y olvidarte de ti. De perdonar y darlo todo a quienes no lo valoran. De dejarte siempre al final.

Mi psicóloga me dijo es un libro que se sentirá como sentarte frente a tu psicóloga y escuchar justo lo que no querías, pero necesitabas. Son **110 SESIONES** que te van a doler, pero también te van a despertar y recordarte que no estás aquí para conformarte con migajas. Estás aquí para ponerte primero, para elegirte sin culpa, para dejar de salvar a todos y empezar, de una vez por todas, a salvarte a ti.

DE LA MISMA AUTORA DE

Posdata:
DEJARÁS DE DOLER

ISBN 9798289668523
90000
9 798289 668523

Obra protegida por derechos de autor